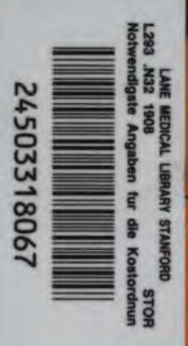


TWENDIGSTE ANGABEN
FÜR DIE
KOSTORDNUNG DIABETISCHER

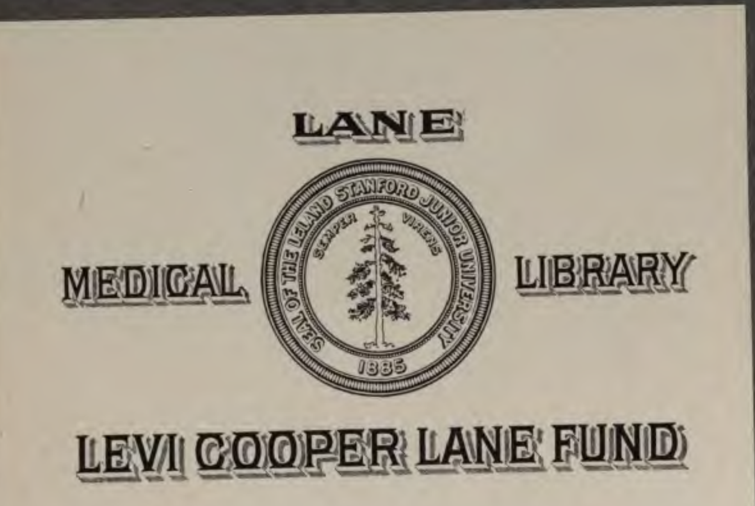
ZUM HANDGEBRAUCH DER ÄRZTE
ZUSAMMENGESTELLT

VON

B. NAUNYN



JENA
VERLAG VON GUSTAV FISCHER
1908



NOTWENDIGSTE ANGABEN
FÜR DIE
KOSTORDNUNG DIABETISCHER

ZUM HANDGEBRAUCH DER ÄRZTE
ZUSAMMENGESTELLT

VON

B. NAUNYN



JENA
VERLAG VON GUSTAV FISCHER
1908

I. Nahrungsmittel nach ihrem Fettgehalt.

a) Fleisch[1]):

	Fettgehalt in Proz. des Nahrungsmittel
Schweinefleisch, fettes	über 30
Schweinefleisch, mageres	7
Ochsenfleisch, fettes	30
Ochsenfleisch, mageres	2
Hammelfleisch, fettes	über 30
Hammelfleisch, mageres	6
Kalbfleisch, fettes	7
Kalbfleisch, mageres	unter 1
Pferdefleisch, fettes	16
Pferdefleisch, mageres	1/2—3
Lapin, fett	10
Gänsefleisch, fettes	über 30
Huhn, fett	10
Huhn, mager (junge Hühner)	1—3
Taube	1
Feldhuhn (wilde Hühner etc.)	1
Ente (wilde)	3
Hirsch / Reh / Wildschwein	2
Hase	1

1) Eiweißgehalt des (gekochten oder gebratenen) Fleisches darf für die Praxis gleich 30 Proz. angenommen werden.

b) Fische:

Frische Fische.

	Fettgehalt in Proz. des Nahrungsmittel
Flußaal	28
Meeraal	8
Makrele	10
Hering	7
Salm	6—13
Strömling	6
Scholle	2
Karpfen	1
Stockfisch	unter 1
Hecht	1/2
Rochen (Flundern)	1/2
Flußbarsch	3/4
Kabeljau	1/4
Dorsch	1/4
Seezunge	1/2

Fische, mariniert, gesalzen, geräuchert.

Neunaugen	26
Hering	17
Sprotten	16
Makrele	14—22
Lachs	12
Bückling	9
Strömling	7
Sardellen	2

Fischmehl	unter 1
Austern	unter 1/2
Krebs, Hummer(fleisch)	unter 1/2

c) Speisefette und Fettspeisen; Würste, Fleischkonserven, Eier.

Leberwurst ist wegen des Glykogengehaltes der Leber untersagt. Sog. Straßburger Leber(-pastete) ist nur wegen der beigegebenen Trüffeln (s. unter Kohlehydratgehalt IIb) bedenklich. Diese krankhaft verfetteten Gänselebern pflegen nur wenig (unter 3 Proz. der feuchten Substanz) Glykogen und über 30 Proz. Fett zu enthalten.

	Fettgehalt in Proz. des Nahrungsmittel
Pflanzenöl	100
Knochenmark	100
Butter	83
Kunstbutter	88
Speck, nicht durchwachsen, geräuchert	92
Schinken, geräuchert (gute Ware)	36
Ochsenzunge, geräuchert (ebenso)	32
Gänsebrust, geräuchert (pommersche)	32
Ochsenfleisch, geräuchert (Rauchfleisch)	15
Büchsenfleisch	13
Fleisch, getrocknetes	5
Mettwurst, westfälische	40
Zervelatwurst	40
Frankfurter Würstchen	40
Erbswurst	34—40
Sülzwurst	23
Blutwurst	12
Knackwurst (Wiener)	11
Hühnerei (wiegt im Mittel 53 Gramm!)	12
Entenei	15
Kiebitzei	12
Fischroggen (Karpfen)	6
Kaviar	16

d) Käse.

Fettester Rahmkäse (König)	67
Neufchateler	41

	Fettgehalt in Proz. des Nahrungsmittel
Stilton	35
Chester	27
Roquefort	33
Gervais	30—42
Brie	20
Camembert	21
Strachino	34
Parmesan	20
Schweizerkäse	24
Holländer	27
Edamer	30
Oleomargarinkäse, künstlicher	26
Magerkäse: Quark, Ziger, Topfen weiße Käse	3—7

Diese Magerkäse enthalten bis zu 6 Proz. Milchzucker.

II. Milch, Rahm und Milchpräparate nach Fett- und Zuckergehalt.

	Fett in Proz. des Nahrungsmittel	Zucker in Proz. des Nahrungsmittel
Rahm, frischer	20—27	2—4
Rahm, konserviert		
Frankfurt, Rademann	30	3
Frankfurt, Dampfmolkerei	18	3—4
Frankfurt, Lindheimer	16	3—4
Sterilisierter Schweizer (Stalden, Emmenthal)	30	3
Kuhmilch (Vollmilch)	3—4	4—5
Kuhmilch, abgerahmt	unter 1	4—5
Buttermilch	unter 1	3—4
Molken	1/4	4—5
Ziegenmilch	4	4
Schafmilch	6	5
Eselmilch	2	6
Kefir (3-tägiger)	3—4	über 2
Kumys (aus Stutenmilch)	über 1	über 1
Kumys (aus Kuhmilch)	unter 1	über 3

III. Nahrungsmittel nach Kohlehydratgehalt.

a) Mehl, Brot und Mehlpräparate, Kakao.

	Kohlehydratgehalt in Proz. des Nahrungsmittel
Feine Kunstmehlarten (Arrowroot, Sago Tapioca, Maizena)	83
Kartoffelmehl	81
Feines Weizenmehl [1])	75
Roggenmehl	70
Gerstenmehl	71
Grobes Weizenmehl mit Kleie	65
Leguminosemehl	64
Aleuronatmehl (Hundhausen, Hamm, Westfalen)	7
Zum Backen bedarf das Aleuronatmehl stets eines sehr beträchtlichen Zusatzes gewöhnlichen Mehles, daher der viel höhere Kohlehydratgehalt des Aleuronatbrotes (s. dieses)	
Semmel	63
Grobes Weizenbrot [2])	53
Grahambrot	39
Roggenbrot	49
Kommisbrot	49
Pumpernickel	47
Haferbrot	64
Gerstenbrot	69
Kakes	72
Zwieback	77
Aleuronatbrot	64
Reis	78
Gries	76
Hafergrütze	67
Grünkern	65
Nudeln, Makkaroni	77
Kakao	um 30
Eichelkakao	bis 50

1) Als Eiweißgehalt guten Getreidemehles darf man im allgemeinen 20 Proz. ansetzen.

2) Als Eiweißgehalt des Brotes ist im allgemeinen 15 Proz. angegeben. Die Diabetes-(Surrogat-)Brote enthalten zum Teil viel weniger, aber auch viel mehr.

Die „Diabetikerbrote“, „D.-Gebäcke“, „D.-Mehle“, „D.-Kakao“, setze ich nicht hierher, weil ich die Verantwortung für ihren Kohlehydratgehalt nicht übernehmen kann. Doch will ich einige Firmen nennen, wo sie erhältlich sind. Man kann von dort leicht die Preiskurante beziehen; man verlange dabei aber ausdrücklich genaue und bindende Angaben über den Kohlehydratgehalt der Präparate.

Firmen für Herstellung von Diabetikernahrungsmitteln: Frankfurt a. M.: Groetsch, Goethestraße; Rademann, Bockenheim; Karlsbad (Böhmen): Platschek; Kötschenbroda b. Dresden: Fromm & Co.; Potsdam: Gericke; Wien: Fritz, Naglergasse; Marx, Naglergasse.

b) Gemüse nach Kohlehydratgehalt.

Den Kohlehydratgehalt der Gemüse und Früchte kann man zu einem Teile dadurch beseitigen, daß man sie vor weiterer Zubereitung in reichlich Wasser abkocht und das Kochwasser fortgießt.

	Kohlehydratgehalt in Proz. des Nahrungsmittel
Erbsen (trocken)	52
Erbsen (grün)	12
Bohnen (trocken)	49
Bohnen (grün, nur ganz junge)	unter 6
Ein großer Teil dieser angeblichen Kohlehydrate der grünen Bohnen ist Inosit, kein Kohlehydrat!	
Saubohnen (grüne)	7
Linsen (trocken)	53
Kastanien (echte; Maronen)	30—40
Morchel (trocken)	43
Trüffel (trocken)	37
Trüffel (frisch)	7
Champignon (trocken)	29
Champignon (frisch)	3
Kartoffeln	20
Topinambur [1])	14
Schwarzwurz (Salsifie) [1])	15

1) In reifen Topinambur und Schwarzwurz ist von Kohlehydrat fast nur Lävulose, im Stachys nur Stachose vorhanden. Die unreifen Wurzeln der beiden ersten aber enthalten viel Dextrose, und zwar in sehr schwankendem Verhältnis. Uebrigens ist in der Schädlichkeit kein gar zu großer Unterschied zwischen Lävulose und Dextrose.

	Kohlehydratgehalt in Proz. des Nahrungsmittel
Sellerie	12
Meerrettig	15
Zwiebeln	10—20
Kerbelrüben	26
Stachys [1]	17
Rote Rüben	10
Möhren (Karotten)	8—10
Rettig	8
Radieschen	4
Petersilienwurzel	7
Kohlrüben	8
Kohlrabi	4
Tomaten	4
Gurken	2
Grünkohl (Braunkohl, Winterkohl)	12
Rotkraut	6
Rosenkohl (Bruxelles)	6
Savoierkohl (Wirsing)	6
Weißkraut (Weißkohl)	5

Aus ihm wird das Sauerkraut bereitet; in diesem ist dann ein bedeutender Teil der Kohlehydrate bereits vergoren.

Blumenkohl	5
Spinat	4
Sauerampfer	3
Spargeln	3
Salat (Kopfsalat, Endiviensalat)	2—3
Dill	7
Schnittlauch	9
Artischocke	8

c) Früchte nach Kohlehydratgehalt.

	Kohlehydrat in Proz. des Nahrungsmittel
Datteln (getrocknet)	74
Feigen (getrocknet)	50

1) Siehe Anmerkung auf S. 6.

	Kohlehydrat in Proz. des Nahrungsmittel
Eicheln (gedörrte zu Kaffee)	70
Johannisbrot	68
Zibeben	64
Zwetschen (Pflaumen, getrocknet)	62
Aepfel, Birnen, Kirschen, getrocknet	45—55
Rosinen (Korinthen)	62
Bananen	23
Weintrauben	16 u. mehr
Reineclaude	15
Mirabellen	13
Aepfel (Reinetten)	13
Birnen	12
Kirschen	12
Pfirsiche	12
Aprikosen	4—11
Zwetschen (Pflaumen)	8—11
Ananas	8
Stachelbeeren (reif)	8
Stachelbeeren (unreif)	2
Johannisbeeren	7
Erdbeeren	7
Heidelbeeren	6
Maulbeeren	11
Himbeeren	5
Preißelbeeren	2
Apfelsinen (Orangen)	2—6
Kürbis	7
Melone	7
Rhabarberstengel	3
Haselnuß	9
Walnuß	8
Mandel	7

Früchte im eigenen Saft (ohne Zucker) eingemacht pflegen nicht über 6 Proz. Zucker zu enthalten. Vom Zucker ist viel in den Saft übergegangen, der also viel zuckerreicher und schädlicher ist.

IV. Biere, Weine, Liköre, Schnäpse.

Im allgemeinen kann man Bier mit 4—5 Proz. Alkohol und 3—7 Proz. zuckergebender Substanz in Rechnung setzen. Stärkere (alkoholreichere) Biere pflegen auch mehr zuckergebende Substanz zu enthalten, so Porter- und Ale, das sog. Bockbier, Märzen-Doppel-, Salonbier und die „Exportbiere". Die hellen Biere sind im allgemeinen kohlehydratärmer — so Pilsener 3,5 Proz. gegen Bayrisches mit 5 Proz. Die für „leicht" geltenden Lokalbiere sind das nicht alle, so enthält Berliner Weißbier 4 Proz. Alkohol und 5 Proz. Kohlehydrat. Lichtenhainer und Grätzer sind nicht nur die alkoholärmsten, sondern sie haben auch den geringsten Kohlehydratgehalt (2—2,5 Proz.). Die Braunschweiger Mumme hingegen enthält bei nur 3 Proz. Alkohol 52 Proz. Kohlehydrat. Auch die sog. Weizenbiere sind sehr kohlehydratreich (10 Proz.), bei unter 1 Proz. Alkohol.

Die Weine kann man im allgemeinen mit 10 Proz. Alkohol und 2—3 Proz. Kohlehydrat (zuckergebender Substanz) ansetzen. Das gilt für Rhein-, Mosel-, Pfälzer-, französische, österreichische, ungarische Weine (außer den süßen Weinen, über diese siehe unten), badische, württembergische und Frankenweine; rote und weiße, in Flaschen. Die vom Faß getrunkenen (offenen) Weine enthalten meist nur ganz wenig Kohlehydrat. Doch garantiert niemals die Säure des Weines seine Armut an zuckergebender Substanz.

Eine Ausnahmestellung nehmen die süßen (gekochten) Weine und die Schaumweine ein, sie enthalten viel mehr zuckergebende Substanz: moussierender Rheinwein 10 Proz., französischer Schaumwein bis 13 Proz. Die sog. trocknen Sekte enthalten viel weniger davon. Sherry, Portwein, Malaga, Madeira, Muskat, die süßen Ungarweine (Ruster Szamorodner, Tokayer), die italienischen und sizilianischen und die griechischen süßen Weine, die Kapweine etc. können bis 20 Proz. zuckergebende Substanz enthalten. Die Fruchtweine (Aepfel-, Johannisbeerwein etc.) sind keineswegs immer arm an zuckergebender Substanz, die sog. Cider sogar sehr reich an solcher.

Champagner (Schaumwein), sowohl deutscher wie französischer, wird heute für Diabetiker zuckerfrei hergestellt. Man wende sich an die oben aufgeführten Firmen.

Gute, richtige Schnäpse, Kognak, Whisky, Wutky, Deutscher Schnaps, enthalten gegen 50 Proz. Alkohol und o zuckergebende Substanz. Nur bei Arrak und Rum finde ich gegen 1 Proz. angegeben. Hingegen enthalten alle süßen, auch die aromatischen und bitteren Liköre, sogar die sog. Getreidekümmel (Allasch) sehr viel (bis 30 Proz.) Zucker.

Tee und Kaffee enthalten beide gegen 20 Proz. zuckergebende Substanz, was aber bei der immer nur geringen Menge des angewandten Ingredienz wenig ausmacht. Kaffeesurrogate (Eichel-, Feigenkaffee, Cichorie), vor allem der (Kathreinersche) Gerstenkaffee, sind viel kohlehydratreicher (50 Proz.!) und kommen in größerer Menge zur Verwendung. Kakao wurde bereits mit 30 Proz. genannt. Schokolade enthält 75 Proz. Kohlehydrat. Bei obigen Firmen ist Diabetiker-Kakao und -Schokolade mit viel weniger zuckergebender Substanz erhältlich. Vor der Lävulose-Schokolade ist entschieden zu warnen.

Zur Berechnung des Nährwertes der Nahrung (nach Kalorien).

Nahrungsmittel		Gehalt der einzelnen Nahrungsmittel						Kalorienwert des einzelnen Nahrungsmittel	
		an Eiweiß		an Fett		an Kohlehydrat			
Art	Menge g	Proz.	im ganzen	Proz.	im ganzen	Proz.	im ganzen	pro 100 g	im ganzen
Fleisch (fett, gekocht gewogen)	180	30	50	8	16			188	340
Wurst	75	20	15	50	37			560	400
		pro Stück		pro Stück				pro Stück	
Eier	3 Stück	6	18	5,5	16,5			75	225
Milch	200	3	6	3,5	7	4,5	9	70	140
Rahm	80	3	2,4	27	20	3	2,4	300	240
Semmel	30	7	2,5			65	22	290	87
Weizenbrot	40	6	2,4			55	22	250	100
Diabetesstange (Rademann)	20	22	4,4	50	10	22	4,4	650	130
Käse (fett)	60	25	15	30	18			370	216
Gemüse (fett zubereitet)	300			8	24			100	300
Butter	50			88	44			800	400
Fett, Oel, Knochenmark	25			100	25			900	225
Alkohol im Wein und Schnaps	40							700	280
								Sa.:	3083

Bei dieser Nahrung scheidet der Kranke 100 g Zucker aus.

Brutto-Kalorienwert der Nahrung (rund) = 3100
davon gehen ab für ausgeschiedenen
Zucker (100 g) . . . . = 400
Netto-Kalorienwert der Nahrung . . = 2700

Gewicht des Kranken 75 Kilo, also Nährwert der Nahrung ausreichend, gleich 36 Kalorien pro Kilo Körpergewicht.

Kurze (populäre) Diätvorschriften zur Benutzung durch Aerzte.

Erlaubte Nahrungsmittel, d. h. absolut erlaubte, so daß der Diabetische sie in beliebiger Menge — wie ein Gesunder — genießen dürfte, gibt es nicht, außer dem Fett und den so gut wie gehaltlosen Getränken, leichtem Tee, dünnem Kaffee, Mineralwasser, Wasser, auch leichter Bouillon. Ebenso gibt es auch keine absolut, d. h. in jeder, auch der kleinsten Menge verbotenen Nahrungsmittel, außer dem reinen Zucker, Honig etc. In jedem Falle soll zunächst der Arzt bestimmen, wieviel von Nahrungsmitteln jeder einzelnen der folgenden Gruppen per Tag genossen werden darf, dann hat der Kranke sich nach dieser Vorschrift seine Kostordnung zurecht zu machen. Dabei darf er die als „erlaubt" bezeichneten Nahrungsmittel ohne weiteres benutzen, die „verbotenen" nur nach besonderer Genehmigung durch den Arzt und unter Benutzung der Nahrungsmitteltabellen, damit er die Menge der in ihnen enthaltenen Kohlehydrate kenne und auf die ihm täglich gestattete Menge verrechnen könne. Die Nahrungsmitteltabellen sind aber auch dazu zu benutzen, um die fettreichen Nahrungsmittel aufzusuchen und zur Berechnung des Kaloriengehaltes der Nahrung. Bei dieser ist immer Eiweiß mit 4, Kohlehydrat mit 4, Fett mit 9, Alkohol mit 7 Kalorien pro Gramm zu verrechnen. Der Netto-Kalorienwert der Nahrung soll nie über 42 pro Kilo Körpergewicht betragen, das sind für einen Kranken von 70 Kilo kaum 3000 Kalorien, unter 35 pro Kilo = 2500 Kalorien für einen Kranken von 70 Kilo, darf er nur dann gehen, wenn Unterernährung beabsichtigt wird. Solche findet häufig statt in Form von wöchentlich einem (selbst zwei) Gemüsetagen, an denen nur 400—500 g erlaubten Gemüses mit etwas Bouillon, Tee und Wasser genossen wird.

1. Fleischspeisen. Erlaubt: Fleischbrühe mit Knochenmark, Käse, erlaubten Gemüsen; Fleisch jeglicher Art und Zubereitung, also gesotten, gebraten, gepökelt, geräuchert, mariniert. Zutaten von Brot und Mehl (auch Aleuronatmehl oder Brot) nicht gestattet; also alle panierten Sachen (wie Wiener Schnitzel, gefülltes Fleisch und Geflügel) verboten. Die Herkunft des Fleisches ist nur wegen des verschiedenen Fettgehaltes

von Bedeutung. Dieser wechselt enorm (von 0,5—30) und bedingt den äußerst verschiedenen Nährwert des Fleisches (s. Nahrungsmitteltabellen). Abgesehen hiervon sind Rind, Schwein, Hammel, Kalb, Ziege, Pferd, Wildbret, Vogel gleichwertig. Auch das Organ, von welchem das „Fleisch" stammt, ist ohne Bedeutung (Leber s. sogleich!): Muskelfleisch, Nieren, Brieschen, Hirn, Gekröse ist also erlaubt, nur die Leber wegen ihres Glykogengehaltes verboten. Verfettete Lebern (Straßburger Leberpastete, unter Vermeidung der Trüffeln!) sind erlaubt, denn diese krankhaft degenerierten Lebern enthalten wenig Glykogen.

2. Fische jeder Art erlaubt. Meist von geringem Nährwert, weil fettarm. Nur Aale, Neunaugen, Heringe und (geräucherte) Lachse sind fettreich (s. Nahrungsmitteltabellen). Hummern und Krebse haben den Wert magerer Fische. Austern und Muscheln verboten, weil gelegentlich stark glykogenhaltig.

3. Eier und Fettspeisen. Beides sehr empfehlenswert, weil von hohem Nährwert. Jegliche Art guter Wurst erlaubt, nur Leberwurst verboten. Erlaubt: Schinken, Speck, Knochenmark, Straßburger Gänseleber, Sardinen, fette Käse, Butter, Schmalz, Oel. Käse gerieben in der Suppe, Käsestangen, Käseomelette, Käsepudding. Kann alles mit wenig Mehl — welches verrechnet werden muß — hergestellt werden. Speck, Fett, Oel im Gemüse und Salat.

4. Milch und Milchpräparate. Rahm ist wegen seines hohen Nährwertes und auch sonst sehr angenehm. Doch teilt der Rahm mit der Milch den Milchzuckergehalt, und ohne weiteres können höchstens kleine Mengen (100 g pro Tag) erlaubt sein; werden größere Mengen zugebilligt, so muß der Milchzuckergehalt beachtet und in Rechnung gesetzt werden. Das Gleiche gilt unbedingt von der Milch. Am besten saure Milch oder Kefir, weil hier ein Teil des Milchzuckers vergoren ist.

5. Gemüse. Erlaubt sind die, deren Kohlehydratgehalt nicht über 6 Proz. geht. Junge Bohnen, Salat, Tomaten, Gurken, saure Gurken, Spinat, Blumenkohl, Spargel, Wirsingkohl, Kohlrabi, Weißkohl (Kraut) am besten als Sauerkraut, Stachys, Champignons und andere eßbare Pilze, außer Trüffeln, aber nur frisch. In der Regel werden pro Tag nicht über 400 g Gemüse gegeben. Verboten (im obigen Sinne): Kartoffeln, trockene Erbsen, Linsen, Bohnen, auch grüne Erbsen, gelbe, weiße und rote Rüben, Meerrettich, Winterkohl (Braun-, Grünkohl).

Alle Gemüse sind zunächst mit reichlich Wasser tüchtig aufzukochen und dies Kochwasser ist zu beseitigen; damit wird viel Kohlehydrat beseitigt.

6. Mehl und Brot. Muß im allgemeinen als verboten gelten, d. h. der Arzt muß genau bestimmen, wieviel Kohlehydrat er genehmigt und zwar als Weizenbrot berechnet. Will der Kranke sein Brot oder einen Teil davon darangeben, so ist aus der Nahrungstabelle leicht zu berechnen, was er sich statt dessen erlauben darf; auch verbotene Gemüse mag er sich dafür erstehen, selbst Kartoffeln — nur sind sie nach ihrem Kohlehydratwerte zu verrechnen.

Die Surrogatbrote und -mehle sind keineswegs erlaubte Ware! sondern auch sie kommen nach dem Kohlehydratgehalt in Anrechnung. Ist dieser nicht bekannt, so sind sie verboten.

7. Obst ist eigentlich (wegen des Zuckergehaltes) verboten und doch schwer zu entbehren; so ist es „in geringen Mengen" (100 g, zu erlauben, unter der Voraussetzung, daß sein nach der Nahrungstabelle berechneter Kohlehydratgehalt in Ansatz kommt und, soweit erforderlich, durch Abzüge eingebracht wird. Am meisten zu empfehlen sind Preißelbeeren, dann Himbeeren, Mandarinen, Apfelsinen (Orangen), Stachelbeeren (unreife) und Rhabarberstengel als Kompot, Erdbeeren, Johannisbeeren, Melonen. Nüsse und Mandeln enthalten auch nicht mehr Kohlehydrate, ihr Nährwert aber ist durch den Fettgehalt sehr bedeutend.

8. Getränke. Erlaubt: Wasser, Mineralwasser, Kaffee, Tee, Tischwein (besser Faßwein), Rot- oder Weißwein, Kognak, Rum, Kirsch etc., Kornbranntwein etc. Verboten: Kakao, Schokolade, süße Weine, Schaumweine, Liköre etc. und Bier. Wo das Biertrinken, wie vielfach in Deutschland und Oesterreich, als zu den unveräußerlichen Menschenrechten gehörig, nicht untersagt werden darf, muß das Bier mit seinem vollen Kohlehydratwert (s. unter IV) berechnet werden.

Jeder Zuckerkranke soll, soweit es seine Verdauung nicht stört, sein Nahrungsbedürfnis zu einem erheblichen Teile durch Fett (und Butter) decken, Also fette Bratensaucen, die Braten fett zu spicken, Gemüse und Salat sehr fett zubereiten.

Von Gewürzen sind Pfeffer, Paprika, Curry, kleine Mengen engl. Senf erlaubt. Zucker, auch Lävulose und Honig, in jeder Form verboten.

Saccharin (oder Kristallose) in kleiner Menge (0,1—0,2 per Tag) erlaubt.

Schließlich noch als Beispiel und Anhalt das Wochenmenu für einen Diabetischen unter strenger Behandlung, d. h. ohne Brot (etc.) und ohne Früchte, mit Angabe des Bruttokalorienwertes der täglichen Nahrung und des ungefähren Preises. Ich habe diese Aufstellung einem Aufsatz von Herrmann in Karlsbad (Zeitschr. f. Physik u. diabetische Therapie, Bd. 11) entnommen, nur habe ich die dem Kranken gewährte Kost erheblich (um durchschnittlich fast 500 Kalorien pro Tag) spärlicher bemessen; die von Herrmann gewährte Kost ist unter der Annahme, daß der Kranke zuckerfrei sei, zu reichlich, sie hat einen Kaloriengehalt von 3127, das wäre (s. auch am Schluß), den Kranken (im Durchschnitt) = 65 Kilo angenommen, 48 Kalorien pro Kilo Körpergewicht. Die von mir gewährte Kost ist immer noch sehr reichlich, sie hat einen Kaloriengehalt von durchschnittlich 2671. Den Kranken nehme ich bei dieser strengen diabetischen Behandlung als zuckerfrei an, so daß der Nettokalorienwert gleich dem Bruttokalorienwert ist.

Der Preis der täglichen Kost nach dieser Aufstellung dürfte im Durchschnitt ungefähr 2,50 M. betragen, d. h. im Krankenhaus!

Sonntag:	Kaffee, 0,4 Liter aus 30 Bohnen, Rahm $^1/_{10}$ Liter	Kalorien	268
	Käseomelette, 100 g Käse, 32 g Butter, 2 Eier	"	822
	Fleischsuppe aus Fleisch und Knochen mit einem Ei	"	79
	Schweinebraten (sehr fett), 160 g	"	623
	Sauerkraut, 200 g	"	40
	dazu Fett, 20 g	"	177
	Fleischsuppe mit einem Ei	"	79
	Frankfurter Würstchen, 130 g	"	552
	Salat, 150 g	"	28
	dazu 20 g Oel, und Essig	"	157
	$^1/_4$ Liter Rotwein	"	24
		Sa. Kalorien	2849

Montag:	Kaffee mit Rahm	Kalorien	268
	Frankfurter Würstchen, 130 g	"	552
	2 Eier	"	159
	Fleischsuppe mit Ei	"	79
	Rindfleisch, gekocht, 250 g	"	245
	Spinat, 200 g	"	68
	Butter, 20 g	"	156
	2 Setzeier	"	159
	Butter, 20 g	"	156
	Fleischsuppe mit einem Ei	"	79
	Kalbskarbonade, 150 g	"	183
	Fett, 10 g	"	88
	Bohnensalat, 200 g	"	68
	Oel, 20 g, und Essig	"	156
	1/4 Liter Rotwein	"	105
		Sa. Kalorien	2521
Dienstag:	Kaffee mit Rahm	Kalorien	268
	Filetbraten 250 g	"	455
	Butter, 30 g	"	234
	2 Sardinen	"	126
	10 g Oel	"	77
	Fleischsuppe mit Ei	"	79
	10 g Fleischwürfel	"	10
	Haschierter Braten, halb Kalb-, halb Schweinefleisch, 230 g	"	344
	8 g Fett	"	66
	Blumenkohl, 270 g	"	98
	30 g Butter	"	234
	Fleischsuppe mit einem Ei	"	79
	Fleischsülze, 135 g	"	192
	Radieschen, 50 g		
	20 g Butter	"	156
	1/4 Liter Rotwein	"	105
		Sa. Kalorien	2513
Mittwoch:	Kaffee mit Rahm	Kalorien	268
	Käseomelette	"	822
	Knackwürstchen, 130 g	"	276

	Fleischsuppe, 5 g Kalbshirn	Kalorien	8
	Rindfleisch, gekocht, sehr fett, 230 g	„	752
	8 g Speck	„	70
	Sauerkohl, 200 g	„	96
	20 g Butter	„	156
	Fleischsuppe mit einem Ei	„	79
	Rühreier, 2 Eier	„	158
	10 g Butter	„	80
	Kopfsalat, 150 g	„	28
	Oel, 20 g, und Essig	„	156
	1/4 Liter Rotwein	„	105
		Sa. Kalorien:	2954
Donnerstag:	Kaffee mit Rahm	Kalorien	268
	Würstchen, 130 g	„	552
	2 Eier	„	159
	Fleischsuppe mit einem Ei	„	79
	Kalbfleisch, 220 g	„	321
	Gurken, 150 g	„	28
	Preßwurst, 200 g	„	884
	Salat, 200 g	„	30
	1/4 Liter Rotwein	„	105
		Sa. Kalorien:	2505
Freitag:	Kaffee mit Rahm	Kalorien	268
	Schweizerkäse, 120 g	„	485
	2 Eier	„	159
	Fleischsuppe mit einem Ei	„	79
	Fleisch, gepökelt, 270 g	„	391
	Sauerkraut, 200 g	„	40
	20 g Fett	„	177
	Fleischsuppe mit einem Ei	„	79
	150 g Braunschweiger Wurst	„	663
	Bohnensalat, 50 g	„	68
	20 g Oel und Essig	„	156
	1/4 Liter Rotwein	„	105
		Sa. Kalorien:	2670

Sonnabend:	Kaffee mit Rahm	Kalorien	268
	Rauchfleisch, 120 g	„	174
	1 Ei	„	79
	Fleischsuppe mit einem Ei	„	79
	Schweinsschnitzel	„	290
	1 Ei	„	79
	40 g Butter	„	311
	Gurkensalat, 150 g	„	68
	20 g Oel und Essig	„	156
	Fleischsuppe mit 1 Ei	„	79
	Frankfurter Würstchen, 195 g	„	828
	Saure Gurken	„	28
	1/4 Liter Rotwein	„	105
		Sa. Kalorien:	2547

Den Kalorienwert der einzelnen Speisen habe ich aus der Herrmannschen Aufstellung übernommen. Er ist bei manchen Positionen auffallend gering angesetzt, z. B. Oel nur mit 78, Fett mit 89 Kal., auch Rauchfleisch. Danach dürfte diese Kost etwas größeren Kalorienwert haben, als hier berechnet ist.

Die mir bekannten „Kochbücher für Diabetische“ mag ich nicht empfehlen. Sie können dem Anregung geben, der die Zusammensetzung der bei der Zubereitung der Speisen gebrauchten Nahrungsmittel kennt und danach den Kohlehydratgehalt, Eiweiß und Fettgehalt der Speisen bemessen und würdigen kann. Wer einfach einen Diabetiker nach solchem Kochbuche nähren will, indem er die nach ihm bereiteten Speisen als geeignet gelten läßt, der verläßt völlig den Rahmen einer wissenschaftlichen Diät.

B. B., Sept. 1908.

Frommannsche Buchdruckerei (Hermann Pohle) in Jena. — 3445

a.

, Prof. Küttner,
f. Payr, Greifs-
Preysing, Cöln,
dinger, Würz-
ruch, Marburg,
lms, Basel, Prof.
n, Halle a. S., und
Chirurgie des
e. Mit 326 Ab-

Von Dr. Carl
born (Westfalen).
verbesserte Auf-

Von Dr. Carl
born (Westfalen).
e. 1905. Preis:

ei bildung

Prof Kirchner,
Kgl. Rat, Berlin

Redaktion: Fischer Jena.

D ldung
ist eine E ge. Sie bietet
dem pra m zusammenfassender
Aufsätz eilig eine für die Praxis
wichtig handeln, dass der Leser von deren
n ein klares und für die Nutzanwendung brauch-
alt. Die Zeitschrift bringt fortlaufend **kurze Referate**
be der Fachmänner, welche sich auf **sämtliche Sondergebiete** er-
str n und den **praktischen Arzt** über alle **Fortschritte**, insbe-
sondere der **Therapie** unterrichten. Auch über **ärztlich-technische Neuerungen** wird in einer ständigen Rubrik berichtet. In regelmässiger Folge werden **Nachweise sämtlicher Fortbildungskurse** im Reiche veröffentlicht. Alle wichtigen **Standesangelegenheiten** finden gebührende Beachtung.

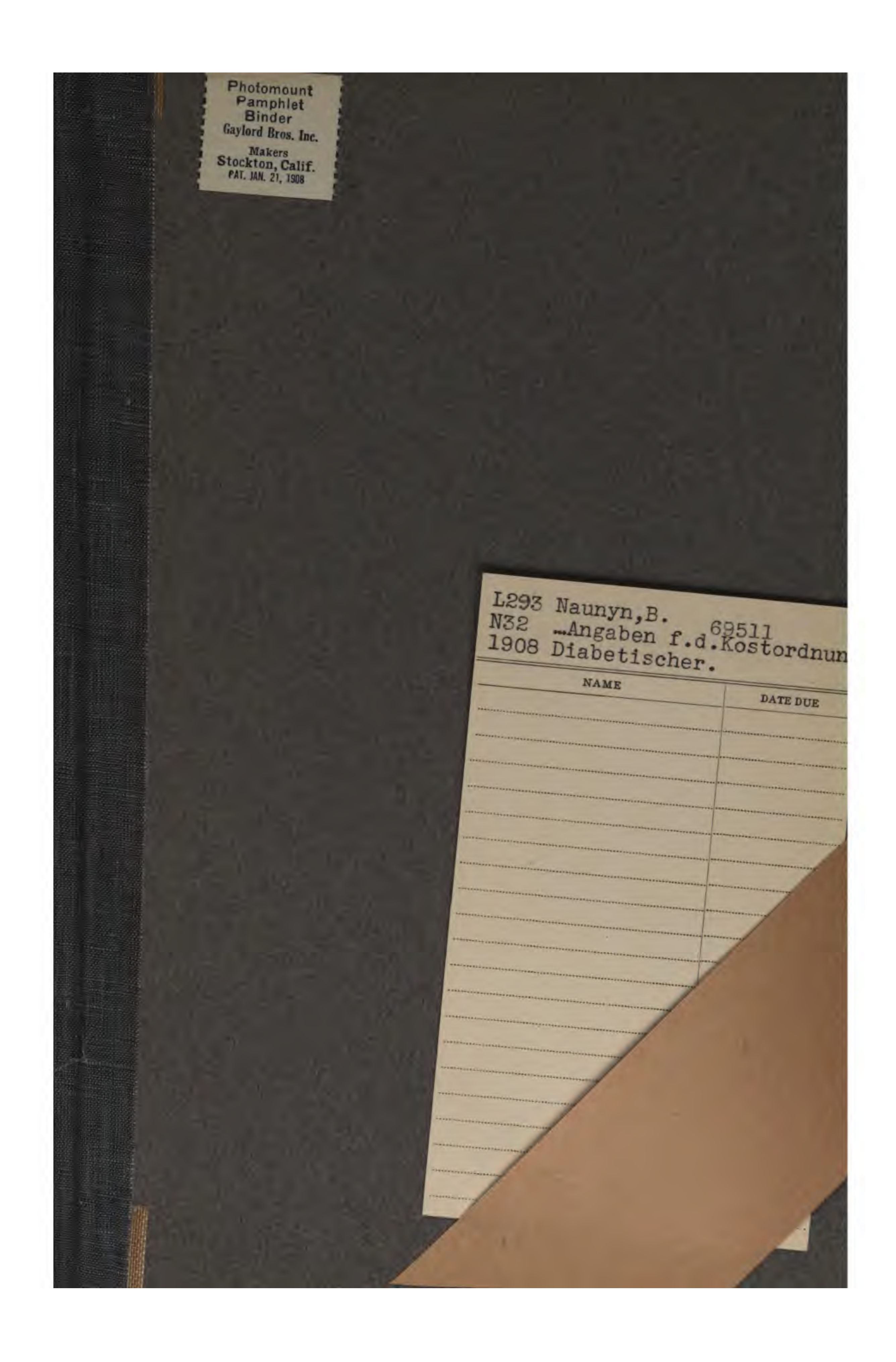
Die Tatsache, dass die Zeitschrift in ihrer Gesamtheit ausschliesslich dem **praktischen Arzte** und der **Förderung seines Wissens** dient, erklärt es, dass ihr Erfolg in der verhältnissmässig kurzen Zeit seit ihrer Gründung ein ganz ausserordentlicher war, so dass sie sich schon jetzt hinsichtlich ihrer **Abonnentenzahl den am weitesten verbreiteten grossen klinischen Zeitschriften Deutschlands an die Seite stellen kann.**

Erscheint zweimal monatlich im Umfange von je 4 Druckbog

Preis: halbjährlich 5 Mark.

Probenummern stehen gern zur Verfügung.

Frommannsche Buchdruckerei (Hermann Pohle) in Jena. — 3445


Photomount
Pamphlet
Binder
Gaylord Bros. Inc.
Makers
Stockton, Calif.
PAT. JAN. 21, 1908
L293 Naunyn,B.
N32 ...Angaben f.d.Kostordnun
1908 Diabetischer.
69511
NAME
DATE DUE

